**Индивидуальные различия в памяти людей**

Память у людей различается по многим параметрам: скоро­сти, прочности, длительности, точности и объему запомина­ния. Все это количественные характеристики памяти. Но суще­ствуют и качественные различия. Они касаются как доминирования отдельных видов памяти — зрительной, слуховой, эмо­циональной, двигательной и других, так и их функционирова­ния. В соответствии с тем, какие сенсорные области доминируют, выделяют следующие индивидуальные типы памяти: *зрительную, слуховую, двигательную, эмоциональную и разнообразные их со­четания*.

Один человек для того, чтобы лучше запомнить мате­риал, обязательно должен его прочесть, так как при запомина­нии и воспроизведении ему легче всего опираться на зрительные образы. У другого преобладают слуховое восприятие и акусти­ческие образы, ему лучше один раз услышать, чем несколько раз увидеть. Третий легче всего запоминает и воспроизводит движения, и ему можно рекомендовать записывать материал или сопровождать его запоминание какими-либо движениями.

“Чистые” виды памяти в смысле безусловного доминирова­ния одного из перечисленных крайне редки. Чаще всего на прак­тике мы сталкиваемся с различными сочетаниями зрительной, слуховой и двигательной памяти. Типичными их смешениями являются зрительно-двигательная, зрительно-слуховая и двигательно-слуховая память. Однако у большинства людей все же доми­нирующей выступает зрительная память.

Наибольшего развития у человека обычно достигают те виды памяти, которые чаще всего используются. Большой отпечаток на этот процесс накладывает профессиональная деятельность. Например, у ученых отмечается очень хорошая смысловая и логическая память, но сравнительно слабая механическая па­мять. У актеров и врачей хорошо развита память на лица.

Процессы памяти тесным образом связаны с особенностями личности человека, его эмоциональным настроем, интересами и потребностями. Они определяют то, что и как человек запо­минает, хранит и припоминает. Запоминание также зависит от отношения личности к запоминаемому материалу. Отношение определяет избирательный характер памяти. Мы обычно запо­минаем то, что для нас интересно и эмоционально значимо. Эмоционально насыщенное будет лучше запоминать­ся, чем эмоционально нейтральное.

Существенную роль в памяти помимо эмоционального ха­рактера впечатления может играть общее состояние личности в момент получения этого впечатления, а также ее физическое состояние в целом. То, что память теснейшим образом связана с физическим состоянием, доказывают случаи болезненного на­рушения памяти. Практически во всех таких случаях (они на­зываются амнезиями и представляют собой кратковременные или длительные потери различных видов памяти) происходят характерные расстройства памяти, которые в своих особенно­стях отражают расстройства личности больного.

Каждодневные изменения нашего поведения связаны с тем, что в какой-то момент време­ни мы что-то помним и что-то забываем о себе. Существуют, по-видимому, не очень заметные, но похожие на болезненные расстройства нормальной человеческой памяти, которые мы не замечаем так же, как и акцентуации характера. В жизни неред­ко проявляются те же расстройства памяти, которые в крайне выраженной форме наблюдаются у больных, поэтому важно иметь представление о типичных таких нарушениях.

По динамике протекания мнемических процессов амнезии де­лятся на ретроградную, антероградную, ретардированную. Ретрог­радная амнезия представляет собой забывание прошлых событий; антероградная — невозможность запоминания на будущее; ретардированная амнезия — вид изменения памяти, связанный с сохранением в памяти событий, пережитых во время болезни, и последующим их забыванием. Еще один вид амнезий — прогрес­сивная — проявляется в постепенном ухудшении памяти вплоть до ее полной потери. При этом вначале утрачивается то, что не­устойчиво в памяти, а затем и более прочные воспоминания.

Склонность к забыванию неприятного широко распостранена в жизни.Особенно часто такое мотивированное забывание чего- либо проявляется, если оно связано с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания.